



Cardápio
Fevereiro 2019

Almoço	Quinta 07/02	Sexta 08/02
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Beterraba
1 salada cozida	Cenoura c/ vagem	Abobrinha refogada
Complemento	Purê de batata	Batata assada
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarrão ao alho e óleo
Prato principal	Filé de frango grelhado	Cubinhos de carne acebolado
Opção	Bife de carne ao molho	Peixe a vinagrete
Sobremesa	Frutas/gelatina	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Fevereiro 2019

Almoço	Segunda 11/02	Terça 12/02	Quarta 13/02	Quinta 14/02	Sexta 15/02
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Repolho roxo	Alface c/ tomate Pepino japonês	Alface c/ tomate Vinagrete	Alface c/ tomate Cenoura
1 salada cozida	Seleta	Brócolis, couve-flor refogados	Ovo com orégano	Vagem e cenoura	Couve c/ abóbora
Complemento	Banana da terra assada	Feijão tropeiro	Legumes gratinados	Legumes sauté	Purê de aipim
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão temperado
Prato principal	Isca de carne	Panqueca de aveia com carne	Bife a cavalo	Lasanha de frango	Carne do sol acebolado
Opção	Frango delícia	Ensopado de carne com batatas	Ensopado de peixe	Bife de carne empanado	Ensopado de frango
Sobremesa	Frutas/barrinha	Frutas	Frutas/pudim	Frutas	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Fevereiro 2019

Almoço	Segunda 18/02	Terça 19/02	Quarta 20/02	Quinta 21/02	Sexta 22/02
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Mix de folhas	Alface c/ tomate Tomate cereja	Alface c/ tomate Beterraba	Alface c/ tomate Pepino japonês	Alface c/ tomate Vinagrete
1 salada cozida	Vagem, chuchu e milho	Refogado de repolho e couve	Batata com ervilha	Cozido	Milho, palmito e beterraba
Complemento	Farofa de couve	Batata dorê	Farofa de couve	Pirão	Aipim cozido
Guarnição	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral Macarronada	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral
Prato principal	Quiabada	Strogonoff de frango	Filé de frango à parmegiana	Cozido	Empadão de frango
Opção	Omelete de frango	Peixe à milanesa	Picadinho de carne com legumes	Frango grelhado	Bife ao molho de ervilhas
Sobremesa	Frutas	Frutas/brigadeiro	Frutas	Frutas/mousse	Frutas
Bebidas	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Goiaba Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco	Suco laranja/ Cajá Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343



Cardápio
Fevereiro 2019

Almoço	Segunda 25/02	Terça 26/02	Quarta 27/02
2 saladas cruas	Alface c/ tomate Rúcula	Alface c/ tomate Cenoura	Alface c/ tomate Repolho roxo
1 salada cozida	Brócolis refogado, cenoura e vagem	Couve folha	Jardineira de legumes
Complemento	Batata recheada com queijo ricota	Suflê de legumes	Purê de abóbora
Guarnição	Feijão Arroz branco Arroz integral	Feijão preto Arroz branco Arroz integral	Feijão Arroz branco Arroz integral Macarrão
Prato principal	Charuto de repolho com carne moída	Lombo ao molho	Frango à milanesa
Opção	Isca de frango	Frango grelhado	Carne moída ao molho bolonhesa
Sobremesa	Frutas/pavê	Frutas	Frutas/barrinha
Bebidas	Suco laranja/ Uva Água de coco	Suco laranja/ Maracujá Água de coco	Suco laranja/ Manga Água de coco

*Cardápio sujeito a alterações

*Tempero para salada: sal e um molho

Nutricionista: Debora Santana
CRN5 8343